WIX | This website was built on Wix. Create yours today. Get Started

一篇非常好的走位文章（適合初高級）

很多人不知平抽，平推怎樣站位？ 這裡面有提到：

文章開始： 羽毛球双打有哪些战术？该怎样配合？ 题主这个题目好大，我尽量试着简单点说。 首先当然是发接发战术。

I'm a paragraph. Click here to add your own text and edit me. It's easy.

总说抓发接发前兰拍，终极的目的，就是从一开始就力争己方不起球，然后逼对手起球，抢占主动权。如果你是发球或者接发球的选手，球拍时刻举过球网，尽量通过放网，软挡，拨两个中腰，平推等主动的方式处理球，逼对手被动挑球。

每一次出球要有连贯意识。低于网口的球只能有两种选择：回放或者挑球。因此打完一个球就要立刻举起球拍封住直线，杜绝对手回放网前的选择，逼迫对手选择挑球。

站在中后场的同伴要注意，准备发/接发时应该站在中场，而不是站在后场。如果对方拨两腰，后场的同伴站在中场能够很快地左右移动补位，仍然能够保持下压(主动)或者平抽(相持)的态势，但如果是站在后场，就无法保护两腰，只能向前跨步加力挑球，就会彻底丧失主动权。

发接发除非对面一开始就挑球，不然站在后场没有意义。 然后到平抽挡的相持阶段。 撑过了发接发，如果双方都没占到便宜，那就会进入相持阶段，平抽挡，一般是平行站位，注意找空当，有机会就挡网，挡网的那个人要立即上网跟进封直线，另一个要及时配合同伴，后退保护同伴上网后背后留下的空当，形成前后站位，转入进攻。 接着是防守。

理想状态下防守都是平行站位。但如果两人防守能力有差别，防守好的站位就要适当往中间靠，覆盖更大的防守面积，减轻同伴的防守压力，不懂怎么做的可以去看2008年前后风云的比赛视频，看看蔡赟是怎么保护傅海峰的。 防守有一个要求，如果被动转入防守，三拍之内就一定要想办法守转攻，不然就会全面陷入被动。因此时刻要找机会挡网或者平抽，摆脱被动局面。

最后是进攻。 前后站位里，网前的小伙伴不要站得太靠前，也不要站在“T”位一动不动，要跟着后场进攻的小伙伴走，在前发球线后退一步的位置游走。大部分业余球友都没有傅海峰那种连续起跳的能力，一拍重杀过后恢复重心需要时间(用打游戏的话来说就是放完大招以后有硬直)，因此网前的小伙伴第一任务是要保护后场小伙伴的网前，第二任务才是找机会捡死鱼吃叉烧。

后场的朋友们记得要杀直线，没事不要乱杀斜线大对角，不是坑死搭档就是坑死你自己。如果网前的小伙伴意识好举着球拍等着封网了，你的杀球最合适的落点是你小伙伴的面前，这样对面回球的线路全都在你小伙伴的覆盖范围内，你小伙伴的大斧已经饥渴难耐。

最后，随意说点自己零散的心得体会，想到哪儿说到哪儿吧。 如果实在被动了不得不挑球，请认怂，老老实实挑高远，到底线(详见李龙大，龙大同学对此从不纠结)。我见过太多人发接发抢不过对面，又不愿承认自己技不如人，不肯挑高远，给个平高球，然后准备时间都没有，防守站位没站好就被人捅穿了。这些人的内心潜台词是：“平高球不算被动挑球，算是线路有点朝上的平抽，我还没有被动……平高球的事，能算被动么？”

如果是混双，除非你像我一样有个女武神搭档，否则男生挑球请挑直线，把最容易防守的斜线留给女生。 体能下降了就要集中精力抢发接发，力争三四拍解决战斗，节约体能拒绝多拍。

４:４１——紅女平抽對手底線後side, 平抽球需要side https://vimeo.com/345357795?fbclid=IwAR23CsCLoi7EbIbl0XovACKfUBmKFFpEYBwQYvu0aXRkv8M3wEHn-vsMOhM

甘好文章怕帖子唔見左，所以copy下來

羽毛球双打有哪些战术？该怎样配合？ - 知乎 (zhihu.com)
原文：https://www.zhihu.com/question/48877595?fbclid=IwAR0Ndrtha0aKrlL6tRqk4M0vKgNjYdpQKnKrpEJfna7BjYr4eexyf2CVMi4

Let's Chat!